您能戒煙

You Can Quit Smoking
用戶譯本
臨床實習準則
第 18 號

用戶指南
戒煙

尼古丁：一種極易上癮的藥物

如果您曾嘗試過戒煙，您就知道那是多麼困難的事。因為尼古丁是一種極易上癮的藥物。對某些人而言，它就如咖啡因或古柯鹼一樣。當煙吸入體內幾秒鐘內，尼古丁便進入腦中。它告訴腦子釋放一種化學物，使得您想再抽煙。

戒煙是件困難的事，人們通常需嘗試二至三次，或更多次，最終才能戒成。調查顯示您每次嘗試戒煙時，將會更堅強，並學習到更多有幫助及會阻礙戒煙的事情。

任何人都可以戒煙。不分年齡、健康、或生活方式。戒煙的**決定**和成功在於您自己想停止抽煙的程度。

半數曾經抽煙的人們已戒掉

本小冊子的主旨

本小冊子告訴您如何增加戒煙成功的機會，並戰勝您的尼古丁藥癮。它解釋如何與您的醫療人員共同找尋戒煙的最好方法。它告訴有關避免重蹈覆轍的方法和談及有關您戒煙時可能顧慮的事，包括：體重的增加，它亦列出一些可以提供幫助和戒煙資料的機構名稱和地址。

您能戒煙

幫助就在您的四周圍！

- 許多類的醫療人員都可以幫助您戒煙 — 您的家庭醫生、牙醫生、或兒科醫生；護士、心理醫生、藥劑師、呼吸系統治療與物理治療師；及其他醫務人員。
- 一些戒煙方案是由專門幫助戒煙的醫療人員提供。您的醫療人員可以協助您找到一種方案。

戒煙的三法

專家說有三種有效的方法。如果您將這些方法一起使用，您將擁有最佳的戒煙機會。

- 使用尼古丁貼片或口香糖
- 獲得支持和鼓勵
- 學習如何控制抽煙的衝動和壓力

1. 使用尼古丁貼片或尼古丁口香糖

尼古丁貼片和口香糖能幫助解除抽煙的衝動。在尼古丁貼片和口香糖中的尼古丁會滲入皮膚。當您停止抽煙時，它會減輕您對尼古丁的渴望。當您使用尼古丁貼片或口香糖時，小心地遵循指示是很重要的。向您的醫療人員尋求忠告，或詳閱包裝內的資料。

當您使用尼古丁貼片或口香糖時，仍可能會渴望抽煙，但請勿抽煙！

誰應使用尼古丁貼片或尼古丁口香糖？

研究報告顯示：幾乎每個人都可以經由使用尼古丁貼片或口香糖獲得幫助。

如果您懷孕或有心臟、血管的問題，您的醫療人員對給您尼古丁貼片或口香糖將會特別謹慎。

我如何知道多強力的尼古丁貼片或口香糖對我而言是恰當的？

尼古丁貼片：大部份的抽煙者在開始的前四至六週，應每天使用全力尼古丁貼片(15-22 毫克的尼古丁)。某些抽煙者隨後會再使用較弱性的尼古丁貼片 (7-14 毫克的尼古丁) 達二至四週。

口香糖：許多抽煙者開始時應使用 2 毫克劑量的。然而，如果您屬下列情況，您可以使用 4 毫克劑量的口香糖：

- 每天抽煙 20 至 25 支以上
- 當您早上醒來就想儘快抽煙
- 當您不抽煙時，就出現嚴重的煙癮症狀
- 曾使用較低劑量戒煙卻失敗

如果您的煙癮不大 (每天抽煙少於 10-15 支) ，或有健康的問題，醫療人員可以協助您選擇正確的劑量。

我應使用尼古丁口香糖或尼古丁貼片？

當您準備戒煙時，二種治療法都能幫助您。您可以隨意選擇。某些人不喜歡口香糖的味道或不喜歡當眾嚼口香糖而寧願選擇尼古丁貼片。有些人以尼古丁貼片戒煙不成功而想嘗試口香糖。這裡有一些資料可以幫助您決定哪種方法對您而言是最適合的。

尼古丁貼片或口香糖使您的戒煙成功率加倍

尼古丁貼片



使用方法：

在每天的開始，將一塊新的尼古丁貼片貼在頸部和腰部之間。每天，將貼片貼在新的部位以減少對皮膚的刺激。

治療期：

這貼片通常最多可使用 6 至 8 週。

副作用：

某些人在他身體使用貼片之處會發疹。皮膚疹通常是輕微和容易治療的。將貼片移至身體的別處將會有幫助。

如何獲得：

這種貼片可自行購買或經由醫生處方獲得。

尼古丁口香糖

使用指示：

此種口香糖必須以特別方式嚼之才能生效。它需要慢慢的嚼直到出現「胡椒」味道。然後，將口香糖放置在兩頰和牙肉之間。每片口香糖應使用大約 30 分鐘。

治療期：

人們通常每天嚼口香糖片數太少片和使用的週期太短，以致不能獲得最大的效益。有一個固定的時間表 (至少每 1-2 小時嚼一片，並至少為期 1-3 個月) 可以獲得最好的效果。

副作用：

某些人會出現一些輕微的副作用，如：打嗝、胃不舒服或顎骨痛。如果口香糖的使用法正確，大多數這些副作用會消除。

如何獲得：

最近這些口香糖無需由醫生處方便可獲得。為了安全起見，請小心閱讀並遵循包裝內的指示。並且，您也可以向您的醫療人員詢問應如何使用，及使用期應多長。

如果您使用尼古丁貼片或口香糖有任何副作用，請務必立刻告訴您的醫療人員。

尼古丁噴鼻劑

一種稱為尼古丁噴鼻劑的新產品於一九九六年推出，但只可經由醫生處方獲得。這種噴鼻劑的功效看來如同口香糖和貼片。

2. 獲得支持與鼓勵

輔導員可以協助您學習如何過一種不抽煙的生活。從您的醫療人員處獲得摘簡的輔導或忠告，這些都可以幫助您。並且，您也許可以參加戒煙方案。根據向戒煙者所作的調查顯示：接受輔導越多，成功的機會也越大。以下是選擇戒煙方案的條件：

- 課程的時間：至少 20-30 分鐘
- 課程的次數：至少 4-7 次
- 週數：至少 2 週

勿怕談及您的感受 — 害怕不能戒成或與家人、朋友之間的問題。您的家人、朋友或醫療人員可以提供鼓勵和支持。自我幫助的教材、電話熱線 (hotlines) 亦能提供協助。

如果您有抽煙的衝動，請打電話給某人以幫助您打消這念頭 — 最好是一位戒煙成功者。請利用下列空白記下您可致電者的電話號碼。

姓名　　　　　　　　　　電話號碼

____

____

____

____

____

____

____

3. 學習如何控制抽煙的衝動和壓力

小心某些可能會導致您想抽煙的事情，例如：

- 處於抽煙者中
- 處於時間的壓力
- 與他人爭論時
- 感覺悲傷或挫折時
- 喝酒時

當您嘗試戒煙時，應避免困難的處境。試著減低您的壓力程度。多花一些時間作您喜歡的事。作運動，例如：散步、慢跑或騎腳踏車等都會有幫助。利用下面的空白寫下使您想抽煙情況、感受或活動。您可與您的醫療人員、支持小組或朋友談及這些事情。

____

____

____

____

控制抽煙衝動的祕訣就是使您自己分心於抽煙的思想：

- 找他人談話
- 找事情忙碌
- 閱讀

記下三件對您會有幫助的事情：

____

____

____

其它方法

其它方法有時可以有助於戒煙。有些人可能覺得這些方法有幫助，但沒有足夠的研究證明它們具有效力。這些方法包括：

- 催眠
- 針灸

需要特別的護理！

- *懷孕的婦女／初為人母者：*
  抽煙使您的嬰兒冒猝死症 (sudden infant death syndrome, SIDS)、肺部發育不良、哮喘、和發炎等的危險。
- *住院病人：*抽煙使疾病和手術復元緩慢。它使得骨頭和傷口的復元緩慢。大部分的醫院不准許抽煙。
- *心臟病發之病人：*繼續抽煙的病人發生第二次心臟病的情況較為普遍。
- *肺、頭、頸等癌症的病人：*甚至於在治療成功後，抽煙可能導致第二次得癌。
- *兒童與青少年：*年輕人抽煙比成人更容易上癮。與抽煙者同住，會由於吸入他人的二手煙，特別容易引發健康的危險。

制訂目標

制定戒煙日期



- 告訴您的家人、朋友和同事您想要戒煙，並告訴他們開始的日期。請他們給予您支持和瞭解。
- 與健康護理專家安排約見日期，並依時赴約 — 在您戒煙日期後的 1-2 週內。

您戒煙前應作的改變

- **改變您的環境。**除去您家中、車內和工作場所的香煙和煙灰缸。除去您車內和家中的煙味。避免其他菸草產品，例如：雪茄、煙斗、和嚼菸草。
- **開始改變您的習慣。**避免在您花大量時間的地方抽煙，例如：您的家或車內。
- **回顧您過去嘗試戒煙的經歷。**回想什麼事情對您有效或什麼是無效的。

請記住：在您戒煙的日期就停止抽煙 . . . 甚至一口也不抽。

應考慮的問題

在您嘗試停止抽煙前，請考慮下列的問題。您須要與您的醫療人員談論有關您的答案。請利用下列問題的空白處記下您的答案：

1. 您為什麼要戒煙？

____

____

____

2. 過去當您嘗試戒煙時，什麼對您有幫助，什麼對您無幫助？

____

____

____

3. 您戒煙後，什麼會是您最困難的情況？您計劃如何處理？

____

____

____

4. 誰能幫助您渡過這段困難的時期？您的醫療人員？家人？朋友？成功的戒煙者？

____

____

____

5. 您由抽煙得到些什麼樂趣？為何您認為您能戒煙？

下列有些問題您可以向您的醫療人員詢問。在每個問題的空白處，您可以記下答案。另有一處您可以記下您自己的問題。

1. 當我停止抽煙時我將有何感覺？煙癮發作時會如何？

2. 您如何協助我戒煙成功？

3. 如果我需要更多的協助該怎麼辦？

請在此記下您自己的問題：

有關抽煙、戒煙、和體重增加的事實

- 每個人體重增加的多寡不同。平均每人增加體重在 10 磅以下。
- 以健康而言，體重增加的危險較抽煙微小。
- 女士增加體重比男士稍多。非裔美國人、55 歲以下者、和煙穩大者，都較有體重大增的危險。但您個人的經歷可能不同。
- 作運動、食用大量蔬菜水果、全穀類和麵類食物，避免食用高油脂的食物、和有充足的睡眠都會有幫助。
- 尼古丁口香糖可以幫助預防或阻緩體種的增加。

您的儀表比體重的多少更重要。清新的氣味和衣服無煙味、口氣清爽、健康的感覺、和對自己滿意等，都可以使您更受人歡迎。

在您擔心可能增加體重之前，先集中注意力於戒煙

嚼和嗅都有損您的健康

- 使用無煙的菸草可能與抽煙同樣有害。使用後可能會很快地上癮。
- 就如抽煙、沾或嚼都對健康有嚴重的影響，包括：口腔癌、牙齦問題、掉牙齒、和心臟問題。
- 就如抽煙，使用無煙菸草也可以經由輔導、協助處理困難景況、並／或使用尼古丁貼片或尼古丁口香糖等方法治療。

如何避免重蹈覆轍

多數重蹈覆轍均出現在戒煙後的前三個月。如果您再次抽煙請勿氣餒。請記住，多數人在最終戒成之前，都曾嘗試過幾次戒煙。尋找不同的方法打破這習慣。您可能需要應付下列可能使您重蹈覆轍的導火線：

- **喝酒。**當您戒煙時考慮限制或停止喝酒。
- **家中的其他抽煙者。**嘗試使您的配偶或同住者與您一起戒煙。計劃如何應付其他抽煙者並避免與他們在一起。
- **體重增加。**一次應付一個問題。先應付戒煙。考慮使用尼古丁口香糖以阻緩體重的增加。(您的體重不一定會增加。)
- **消極的情緒或沮喪。**如果這些症狀持續，請與您的醫療人員商談。您可能需要治療沮喪。
- **嚴重的煙癮徵狀。**當您戒煙時，您的身體經歷許多的改變。您可能會口乾、咳嗽、喉嚨癢、和感覺煩躁。尼古丁貼片和口香糖可以幫助您克服抽煙的渴望。
- **思想。**勿讓您的頭腦想到抽煙的事。運動和作些您喜歡的事情。
- **列出清單。**列出您重蹈覆轍或幾乎令人重蹈覆轍的事情，導致的原因和您從中學到的事情。

您能戒煙！

附加資料

您可與下列的機構聯繫，以獲得如何戒煙的資料。

一般資料：

- **美國心臟病協會**
  American Heart Association
  7272 Greenville Avenue
  Dallas, TX 75231
  (800) AHA-USA1 (242-8721)
- **美國癌症協會**
  American Cancer Society
  1599 Clifton Road, NE
  Atlanta, GA 30329
  (404) 320-3333
- **美國肺病協會**
  American Lung Association
  1740 Broadway, 14th Floor
  New York, NY 10019
  (212) 315-8700
- **國家癌症研究所**
  National Cancer Institute
  Bethesda, MD 20894
  (800) 4-CANCER (422-6237)

懷孕婦女：

- **美國產婦科學院**
  American College of Obstetricians and Gynecologists
  409 12th Street, SW
  Washington, DC 20024
  (202) 638-5577

戒煙方案均由本地的醫院和健康中心提供。請打電話給您本地的健康部門，以獲得您該州政府所提供的方案之資料。

您可自行列出本地／州政府服務機構、支持團體、電話熱線或諮詢電話、及其他資源。

欲獲詳情

本小冊子內的資料摘自*戒煙臨床實習指南* *(Clinical Practice Guideline on Smoking Cessation)* 。此指南由非聯邦專家小組編撰，經由隸屬美國政府的健康護理政策研究機構 (Agency for Health Care Policy and Research, AHCPR) 贊助。其他資助來自疾病控制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention) 。該 AHCPR 研究所並備有其它一般健康問題的指南，且正著手編寫更多有關的小手冊。

欲知更詳細的指南資料或索取更多本手冊，請打免費電話：
800-358-9295
或寫信至：
Agency for Health Care Policy and Research
Publications Clearinghouse
P.O. Box 8547
Silver Spring, MD 20907

這些資料和其他指南均可經由 AHCPR 國際電腦網絡線上獲得：
http://www.ahcpr.gov/

本小冊子和其他用戶手冊均可經由 InstantFAX 獲得，此傳真全天廿四小時服務。如果您有傳真機並設有按鍵電話，請打： (301) 594-2800 ， 按 1，然後再按「start」鍵，以獲取說明和刊物目錄。



國家亞太耆英中心
National Asian Pacific Center on Aging
1511 Third Ave., Suite 914
Seattle, WA 98101-1626
(206) 624-1221



美國健康暨人類服務部門
U.S. Department of Health and Human Services
Public Health Service
Agency for Health Care Policy and Research
2101 East Jefferson Street, Suite 501
Rockville, MD 20852

Chinese Translation
AHCPR Publication No. 97-G003
January 1997